

# ESCOLA SALTELLS

# PROPOSTA SOPARS

ABRIL 2019



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
Verdura i patata al vapor	Crema de verdures	Minestra de verdures saltada amb tires de pernil cuit	Arròs amb verdures i vedella	Verdura tricolor al vapor
Truita francesa	Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba	Caçó arrebossat amb tomàquet al forn	Amanida de formatge fresc	Pollastre a la llimona
Rodanxes de carbassó i albergínia	Amanida d'enciam i pastanaga			
Fuita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt
dilluns 8	dimarts 9	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
Verdura i patata	Sopa d'au	Coliflor amb beixamel	Arròs a la napolitana	Crema de carbassó
Pizza al gust	Rap amb salsa	Truita de patates amb amanida	Pollastre al forn amb llit de ceba, patata i pastanaga	Lluç al forn
		Amanida d'enciam i olives		Amanida escarola i granada
Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt
SETMANA SANTA				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
	Tallarins amb tomàquet i orenga	Puré de patata i pernil cuit	Crema de verdures	Arròs amb daus de magre de porc i hortalisses
DILLUNS PASQUA	Amanida de fruits secs	Truita de verdures	Bruixa arrebossada amb salsa de tomàquet	Bacallà farcit amb pasta de full
	Fruita/Iogurt	Espinacs crus, tomàquet i formatge		
		Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 1	dijous 2	divendres 3
Crema de carbassa	Verdura i patata al vapor			
Salsitxes amb guarnició	Peix amb salsa marinera			
Fruita/Iogurt	Fruita/Iogurt			

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

